暮らしのガイド

児童扶養手当の受給の確認

離婚等により18歳未満のお子さんを養育している母子家庭の方は、児童扶養手当の請求ができます。

支給要件該当の日から5年を経過すると認定請求ができなくなります。

既に受給されている方は町から送付された現況届を8月11日から9月10日までに提出してください。

現況届の提出がない場合は、12月分の手当が受給できなくなります。

問合せ 役場福祉係 ☎(84)1211内線156

専門医による難病相談

対象 神経筋肉の難病で悩んでいる方、言葉がスムーズに話せない、歩きづらい、手足のしびれや筋肉の痩せ、めまい、ふらつきなどの神経症状で悩んでいる方。

日時 8月31日(月) 午後2時～4時

担当 専門医師2人

申込方法 予約制

会場・問合せ先 八日市場保健所（予防課特定疾患係☎(72)1281）

精神保健相談

ストレスの多い時代こころの不健康を訴える人が多くなっています。不眠・不安・ゆううつなど頑固な症状が長く続く場合は、ぜひご相談ください。

こころの健康について相談にのったり、また、こころの病気から回復した人の社会復帰相談も行っています。

日時 毎月第2・4金曜日 午後2時～3時

場所 八日市場保健所

担当 神経科医師・精神保健相談員・保健婦

費用 無料

連絡先 八日市場保健所（予防課・保健指導課）☎(72)1281

国民年金標語の募集

内容 「国民年金」「基礎年金」「年金」の字句を入れ、自作未発表のもの

応募方法 官製葉書に、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を明記

募集期間 8月1日～31日

賞 1位～3位（各1点）賞状と賞金。佳作（数点）記念品。

※作品1人2点まで

応募先 千葉県国民年金協議会 〒260-91 千葉市中央区市場町1の1

おくやみ申し上げます

7月15日現在受付（順不同敬称略）

行政区	死亡月日	氏名	年齢
谷中	6/9	伊藤恭一郎	78
長塚	7/1	實川 與	74
谷中	7/2	林 三男	30
古屋	7/8	大木 菊藏	81
尾垂六区	7/12	伊藤 マツ	78

千葉県老人大学校「新校名」募集

募集期間 8月20日(木)

内容 長寿社会にふさわしく、明るく生き生きした高齢者の学習機関としてイメージできるもの

応募方法 葉書に名称（特に理由があれば記入）・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入

応募・問合せ先 千葉県社会部高齢者福祉課（☎043-223-2593）〒260-91 千葉市中央区市場町1番1号

施設見学会

期日 9月5日(土)

見学先 県農業試験場北総営農技術指導所東総野菜研究室・県立東庄県民の森・水産ポートセンター

集合場所 海匝支庁

募集人員 50人（多数の場合は抽選）

費用 無料（昼食付き）

対象者 海匝地域に在住の満20歳以上の方

申込方法 往復葉書に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入のうえ「施設見学会希望」と明記

期限 8月21日(金)消印有効

申込・問合せ 〒289-25 旭市ニの1997番地の1 海匝地域県民センター（海匝支庁内）☎(64)0597

手作り料理を食卓に ㊸

夏に絶品 ゆで豚の野菜巻き

橋場 宇井弓子 栄養改善推進員

材料（4人分）

- 豚薄切り肉（1人3枚位）…… 300g
- にんじん …… 小1本
- ピーマン …… 2個
- いんげん …… 12本
- たれ
  - とき辛子 …… 小さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ2
  - ごま油 …… 小さじ2
  - さとう …… 小さじ1
- きゅうり …… 2本
- 塩 …… 少々

作り方

❶豚肉は脂肪のところに包丁を入れ、たっぷりの熱湯に1枚づつ入れ火を通す。

❷野菜はせん切りにし、人参といんげんはゆでる。

❸豚肉を広げ、人参、ピーマン、いんげんを端にのせ、くるくると巻き冷す。

❹たれの材料を混ぜ合わせ冷やす。

❺きゅうりは、板ずりして水で洗い、小口からうす切りにして塩少々ふり、しんなりしたら軽く絞る。

❻③にきゅうりを添え④のたれをかける。